**«Влияние кикбоксинга на физическое состояние подростков»**

**Копылов Игорь Иванович,**

**педагог дополнительного образования**

**МБУ ДО ЦДТ №1, г. Ульяновск**

Аннотация

Занятия спортом играют важную роль в жизни детей. Именно спорт формирует характер, приучает к дисциплине с раннего возраста. Отличный иммунитет, отсутствие болезней, стойкость и выносливость - всё это многое другое человек приобретает, занимаясь спортом. А еще, спорт – это общение, друзья! Как же здорово заниматься любимым делом в кругу своих друзей!

Люди во все времена занимались спортом. Одним нравятся активные виды спорта, другие предпочитают более спокойные. Каждый подбирает для себя занятия по нраву.

Спорт постоянно развивается, появляются все новые и новые его виды. Что касается меня, я из тех, кто любит спорт и занимается им. В настоящее время я занимаюсь плаванием и кикбоксингом.

Тема работы «Влияние кикбоксинга на физическое состояние человека» актуальна для меня, так как я занимаюсь данным видом спорта почти семь лет, и мне очень интересно, приносит ли мое увлечение кикбоксингом положительное влияние на мой организм.

**Актуальность** данной **темы** состоит в том, что люди зачастую не уделяют внимания своему здоровью, ведут малоподвижный образ жизни. А ведь здоровье в первую очередь зависит от образа жизни человека, от его физической активности. Телевидение, компьютерные игры, занятость родителей, большие нагрузки в школе – основные факторы, которые мешают ребенку развиваться физически.

**Цель работы:** привлечь внимание учащихся к занятиям спортом по виду ккикбоксинг, заинтересовать их своим увлечением.

**Задачи исследования:**

1. Изучить, что такое кикбоксинг, историю его происхождения и виды;
2. Провести анкетирование и опросить учащихся об их спортивных увлечениях;
3. Проанализировать отношение ребят к спорту;
4. Привлечь учащихся к занятиям кикбокисингом.

**Проблема** – возможны ли травмы при занятиях кикбоксингом?

**Гипотеза** – я предполагаю, что если человек с детства будет заниматься кикбоксингом, он будет иметь здоровое тело и дух!

**Объект исследования** – занятия кикбоксингом.

**Предмет исследования** – отношение детей к спорту и посещению спортивных секций.

В своей работе я использовал такие методы как:

- наблюдение,

- беседа с одноклассниками,

- анкетирование,

- анализ.

**Практическая значимость.**

Я думаю, данная тема будет полезной не только для меня, но и для многих ребят, потому что в настоящее время многие школьники вместо занятий спортом выбирают проведение времени за компьютерными играми, без движений и без активных игр.

**Глава 1. Кикбоксинг: описание, история. Особенности занятий кикбоксингом**

**1.1 Определение понятия «кикбоксинг» в научной литературе**

Кикбоксинг – (англ. «бокс ногами», «бокс пинками») один из молодых видов спорта, популярен во многих странах мира. В качестве самостоятельной дисциплины кикбоксинг возник в 70х годах 20 века в США.

Как и другие виды спорта, кикбоксинг имеет свои правила. В этом спорте разрешены удары руками и ногами. Кикбоксеры используют защитное снаряжение: шлем, паховую раковину, щитки для голеней, футы (обувь без подошвы, защищающая стопы и пальцы ног), а также боксёрские перчатки. Соревнования по кикбоксингу проводятся отдельно среди любителей и профессионалов.

Большая популярность кикбоксинга объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества человека.

Кикбоксинг – это всегда жестко, динамично и красиво. Не зря этот вид спорта получил признание на видеорынке. Режиссеры использовали его в каждом зрелищном боевике.

**1.2 История происхождения кикбоксинга**

Еще с давних времен человеку требовалась сила и ловкость, чтобы охотиться на зверей, участвовать в боях и сражениях. Поэтому во всех уголках земного шара развивались боевые искусства[3].

Развиваться кикбоксинг, как отдельный вид восточного единоборства, начал ещё в 60-х годах и корни его зарождения тянутся из США. Именно Эдмунд Кеалоха Паркер, американец гавайского происхождения, стал учредителем первой школы кэмпо-каратэ и в 1956 году создал Американскую ассоциацию кэмпо-каратэ. За основу своего стиля он взял 150 элементов из разных видов искусств и сравнивал их со «словарем» человеческого тела. Благодаря Паркеру и его другу режиссеру Блэйку Эдвардсу в фильмах и сериалах начали использовать восточные боевые искусства в драках.

В СССР данный вид единоборства начал набирать свою силу лишь в 1987 году в виде самостоятельных групп и секций. В 1989 году в г. Киеве был создан Всесоюзный союз по кикбоксингу. Этот год был очень богат для советских кикбоксеров: ВСК на собственных началах и инициативе выступил с демонстрационной группой на открытии чемпионата мира по боксу; показательный турнир в г. Москве; участие в международном турнире в Польше; призовые награды на открытом чемпионате в Венгрии. Все эти достижения развернули деятельность кикбоксеров и уже в ноябре 1989 года в г. Запорожье были проведены первые соревнования республиканского масштаба. В 1990 году Госкомспорт выдает постановление о признании кикбоксинга как вида спорта. Так кикбоксинг завоевал весь мир своей простотой, зрелищностью и изящностью.

**1.3 Особенности занятий кикбоксингом**

Еще в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведет к тучности, снижению работоспособности и различным заболеваниям.

Действительно ли занятия спортом, в моем случае кикбоксингом, оказывают положительное влияние на организм человека?

Мои занятия кикбоксингом с учащимися проводятся в спортивном комплексе «Эдалос». Тренировки дети посещают три раза в неделю. Длительность одной тренировки - 1,5 часа. И это время проходит в достаточно интенсивном ритме, без расслабления. Детям всегда даются различные виды нагрузок – от простых до достаточно сложных, влияющих на все группы мышц.

По моим наблюдениям за учащимися я могу сказать:

Настроение после тренировки – отличное! Все плохие моменты куда-то исчезают. Те проблемы, которые волновали детей до тренировки – улетучиваются. Тренируются дети в спарринге с партнером, или отрабатывают удары на мешке, раздражительность уходит, все негативные эмоции и мысли исчезают. Таким образом, я могу сказать, что занятия кикбоксингом избавляют учащихся от плохого настроения!

Кроме различных упражнений в спарринге и ударов на мешке, на тренировках мы отрабатываем удары с различными оснащениями. Именно это помогает развить мускулатуру и делать учащихся с каждой тренировкой сильнее!

Конечно, во время тренировок дети достаточно сильно устают, тем более в дни отработки ударов с дополнительными снаряжениями, либо спаррингах. Но с каждым разом я стал замечать, что упражнения детям даются все легче, и чувство усталости приходит все позже. Тем самым, можно говорить о повышении выносливости, благодаря моим тренировкам!

Детей я учу правильно выполнять упражнения. Правильность действий позволяет детям выбрать правильную дистанцию, правильное расположение тела, правильную координацию движений и т.д., благодаря этому улучшается моторика, точность, координация движений!

Немаловажным моментом является выполнение тренировки без вреда для здоровья. Поэтому, для того, чтобы не получить травмы, значительное время уделяется упражнением на растяжку мышц. Я действительно стал замечать, что подростки становятся более гибкими!

На наши тренировки ходят и девочки, которые занимаются на том же уровне, что и мальчики, выполняя как простые, так и сложные упражнения. С самого детства они поддерживают свое тело в отличной спортивной форме. Тем самым, занятия кикбоксингом подходят как для мальчиков, так и для девочек!

Наверное, самое главное для меня, как тренера, является то, что занятия кикбоксингом делают детей уверенными в себе, сильными. Я не хочу останавливаться на этом, хочу чтобы мои дети развивались, стремились вперед, побеждали!

Таким образом, благодаря постоянным тренировкам, можно существенно повысить гибкость тела, улучшить ловкость, координацию движений, и конечно же, повысить иммунитет учащихся. Мальчики с детства познают вкус соперничества, находятся в хорошей физической форме и обладают отменным здоровьем. Девочки учатся постоять за себя, держать свое тело в отличной форме.

Да, конечно, как и любой другой вид спорта, занятия кикбоксингом несут за собой риск получения различных травм.

Во многом, безопасность детей на тренировке и их здоровье должно быть обеспечено тренером. Все оборудование зала должно полностью соответствовать самым высоким уровням безопасности. Запрещено нанесение ударов в полную силу, обязательно использование полной защитной экипировки. Кроме того, постоянный контроль опытного тренера сведет риск получения травм к нулю. Правильность выполнения упражнений, поочередности и техники, также стоит на первом месте.

**Глава 2. Опытно - экспериментальные исследования**

2.1 Организация исследования

Для организации исследования необходимо собрать информацию о посещаемости ребятами занятий кикбоксингом; подготовить анкету для проведения анкетирования воспитанников; составить ряд наводящих вопросов, которые позволят узнать больше информации от ребят на интересующую тему исследовательской работы.

Также необходимы навыки работы на компьютере, в различных программах: набор текста, создание таблиц и диаграмм, подготовка презентации, её оформление.

Таким образом, занятия спортом способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Заключение

Итак, в ходе моей исследовательской работы, было выявлено, что занятия спортом, в моем случае занятия кикбоксингом, положительно влияют на физическое состояние человека и подростков. Поднятие настроения, избавление от депрессии, повышение выносливости, гибкость, стойкость, координация движения, отличный иммунитет и здоровый дух, а также режим – вот результаты занятия в спортивных секциях! Самое главное – начать заниматься как можно раньше, и тогда здоровое тело и дух будет сопровождать человека с самого детства.

Конечно, проблема незаинтересованности в спорте ребят имеет место быть. Необходимо ставить цели, добиваться этих целей, совмещая в себе не только физическое развитие, но и развитие себя как личность. Для этого необходимо посещать спортивные секции. Я рекомендую заниматься кикбоксингом. Ведь занятия кикбоксингом делают из мальчика мужчину!